

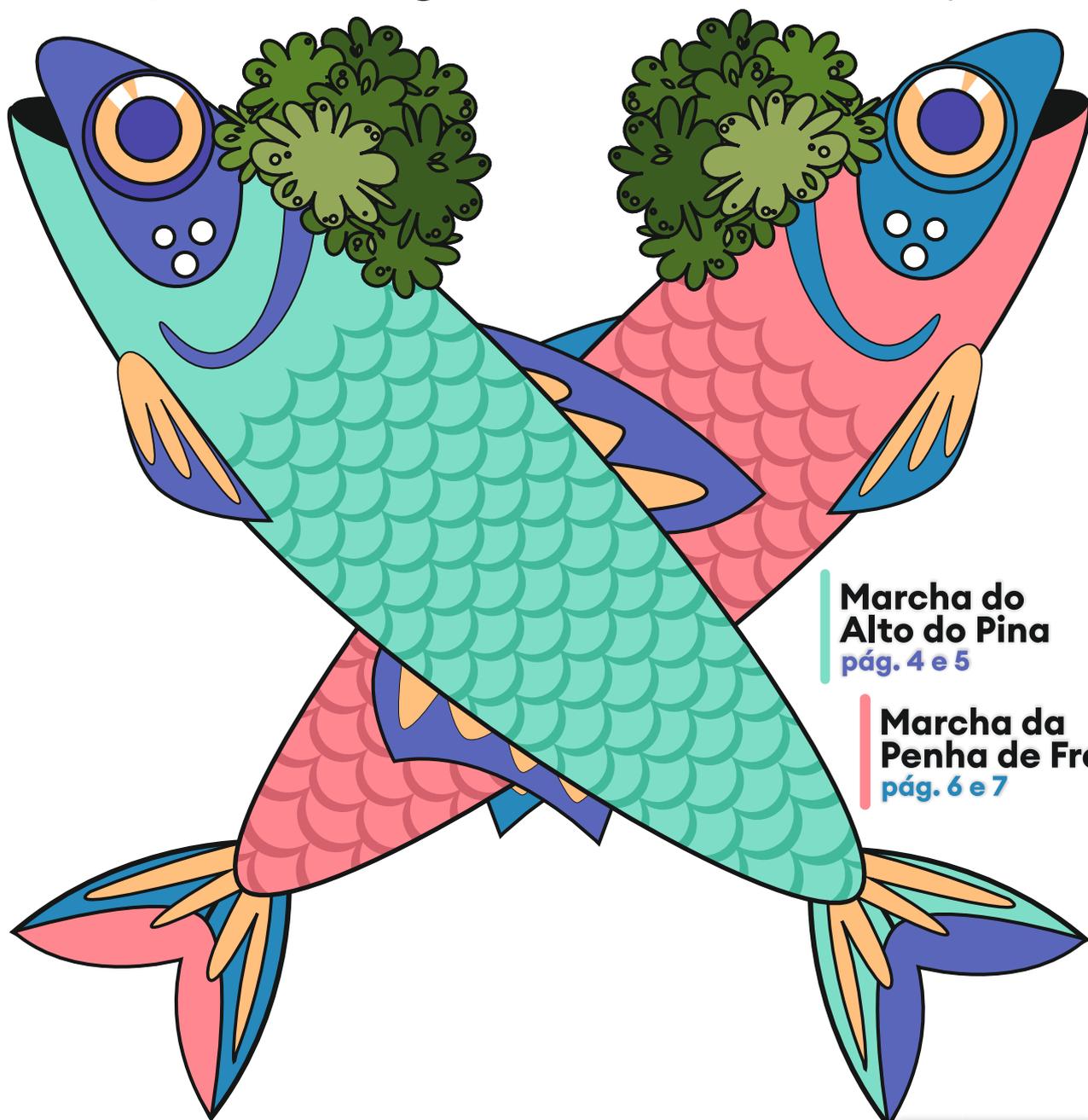
Recicle esta revista
colocando-a no ecoponto azul

Junho 23

86

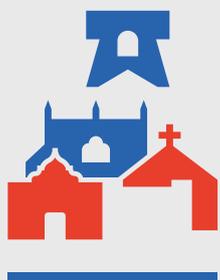
Penha

Junta de Freguesia da Penha de França



Marcha do
Alto do Pina
pág. 4 e 5

Marcha da
Penha de França
pág. 6 e 7



Penha
de França

do rio à colina





Sofia Oliveira Dias
Presidente

Pelouros:
Segurança e Proteção Civil | Recursos Humanos | Marca, Comunicação e Informação | Gestão Territorial | Desporto

Atendimento ao público:
Com marcação prévia
✉ presidente@jf-penhafranca.pt



Maria Capitolina Marques
Vogal

Pelouros:
Desenvolvimento Social | Saúde | Educação | Habitação

Atendimento ao público:
4.ª feira, às 10h00, no Polo de Desenvolvimento Social e Saúde, com marcação prévia
✉ capitolina.marques@jf-penhafranca.pt



Maycon Santos
Vogal

Pelouros:
Administração Geral | Cidadania e Participação | Associativismo | Atividades Económicas | Diversidade e inclusão

Atendimento ao público:
4.ª-feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia
✉ maycon.santos@jf-penhafranca.pt



Manuel Duarte
Tesoureiro

Pelouros:
Finanças | Património

Atendimento ao público:
2.ª feira, às 16h00, na Sede, com marcação prévia
✉ manuel.duarte@jf-penhafranca.pt



Fátima Gil
Secretária

Pelouros:
Bem-Estar Animal

Atendimento ao público:
2.ª feira, às 10h00, na Sede, com marcação prévia
✉ fatima.gil@jf-penhafranca.pt



Manuel Ferreira
Vogal

Pelouros:
Cultura

Atendimento ao público:
3.ª feira, às 15h00, na Sede, com marcação prévia
✉ manuel.ferreira@jf-penhafranca.pt



Filipe Cunha
Vogal

Pelouros:
Modernização Administrativa | Transição Digital e Climática

Atendimento ao público:
3.ª feira, às 19h00, no Espaço Multiusos, com marcação prévia
✉ filipe.cunha@jf-penhafranca.pt



Propriedade
Junta de Freguesia da Penha de França

Diretora
Sofia Oliveira Dias

Subdiretor
Manuel dos Santos Ferreira

Coordenação
Dina Soares

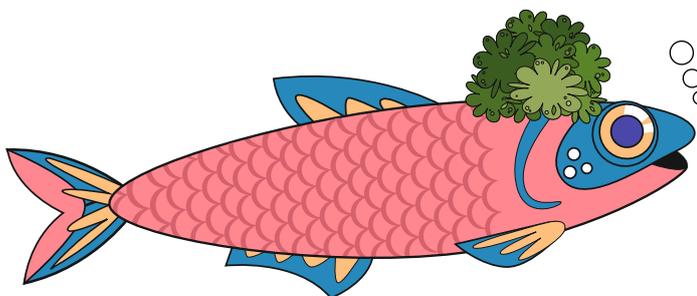
Design e Grafismo
Ricardo Jobling

Fotografia
André Roma
Cláudio Ivan Fernandes

Impressão
Redolprint - Artes Gráficas, Unipessoal Lda

Tiragem
22.500 exemplares

Distribuição Gratuita
Depósito Legal 408969/16



Contatos úteis

Emergência Médica - 112
Bombeiros do Beato e Penha de França - 218 688 304
5ª Divisão Policial de Lisboa - 218 113 200
Proteção Civil Geral - 214 165 100

Editorial

Um dos grandes desígnios desta Junta tem sido o de promover o espírito de comunidade na freguesia que é de todos e que todos partilhamos.

Assim sendo, todos os meses são bons para fomentar iniciativas que juntem as pessoas e estimulem o convívio. No entanto, temos de reconhecer que de entre todos, o mês de junho é, por excelência, o mês da festa e do convívio. As marchas populares e o nosso arraial dos Santos Populares são duas iniciativas que conseguem, como nenhuma outra, trazer os fregueses para a rua num espírito de confraternização e de comunhão como não se verifica em mais nenhuma outra altura do ano.

Um bom exemplo desse espírito é o nosso arraial. Iniciado há já alguns anos pelos Escuteiros das Penha de França, o arraial foi, no ano passado, adotado pela Junta de Freguesia, que se associou, ampliando a festa e dando-lhe a dimensão de grande evento. O sucesso da primeira edição foi de tal ordem que os nossos fregueses não se cansaram de reivindicar a sua repetição, este ano, coisa que fazemos com muito gosto. Entre 9 e 12 deste mês de junho, junto ao Mercado de Sapadores, voltaremos a ter o nosso

arraial, repleto de animados bailaricos com música ao vivo, atuações de numerosos artistas e barraquinhas de comes e bebes com a fartura que a época impõe. Pontos altos desta festa, além da noite de Santo António, a atuação da conhecida cantora Romana, logo na noite de dia 9 e a festa para os mais novos, o Arraial Kids, durante todo o dia de sábado.

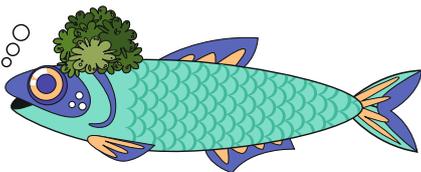
Mas junho não seria junho sem as nossas marchas populares. A Penha, freguesia felizarda, tem não uma, mas duas marchas a representá-la: a marcha da Penha de França e a marcha do Alto do Pina. Largamente acarinhadas por todos os moradores da freguesia, as nossas marchas entrarão a concurso primeiro no Pavilhão Altice Arena e depois no grande desfile da Avenida da Liberdade, onde se preparam, não tenho dúvidas, para arrasar a concorrência.

E sejam quais forem os resultados, no nosso coração, elas serão sempre rainhas. É assim, ou não é?



Sofia Oliveira Dias

Presidente da Junta de Freguesia da Penha de França



SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA

Travessa do Calado 2
1170-070 Lisboa
Telefone: 218 160 720
Email: geral@jf-penhafranca.pt

PISCINA DA PENHA DE FRANÇA

Calçada do Poço dos Mouros, 2
Telefone: 210 455 083
Email: piscina@jf-penhafranca.pt
Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 8h às 21h.
Sábado, das 9h às 18h

www.jf-penhafranca.pt

www.facebook.com/FreguesiaPenhadeFranca

www.instagram.com/jfpenhafranca

ESPAÇO MULTIUSOS

Avenida Coronel Eduardo Galhardo
(sob o viaduto da Avenida General Roçadas)
Telefone: 218 100 390
Email: multiusos@jf-penhafranca.pt
Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 21h30
Sábado, das 10h às 13h
Secretaria: 2.ª a 6.ª feira, das 9h às 18h

POLO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E SAÚDE

Quinta do Lavrado, Avenida Marechal Francisco da Costa Gomes, loja 13
Telefone: 210 532 377
Email: desenvolvimento.social@jf-penhafranca.pt
Horário: 2.ª a 6.ª feira das 9h30 às 13h e das 14h às 17h30

POSTO MÉDICO

Telefone: 218 144 291
Email: posto.medico@jf-penhafranca.pt
Horário: 2.ª a 6.ª feira, das 9h30 às 17h30
Posto de Enfermagem | 2.ª a 6.ª, das 9h às 13h e das 14h às 17h



Alto do Pina desfila sob o lema "Amar sem Preconceito"

"Amar sem Preconceito" é o mote deste ano da marcha do Alto do Pina, revelou-nos o seu responsável máximo e líder histórico desde 1989, Marco Campos.



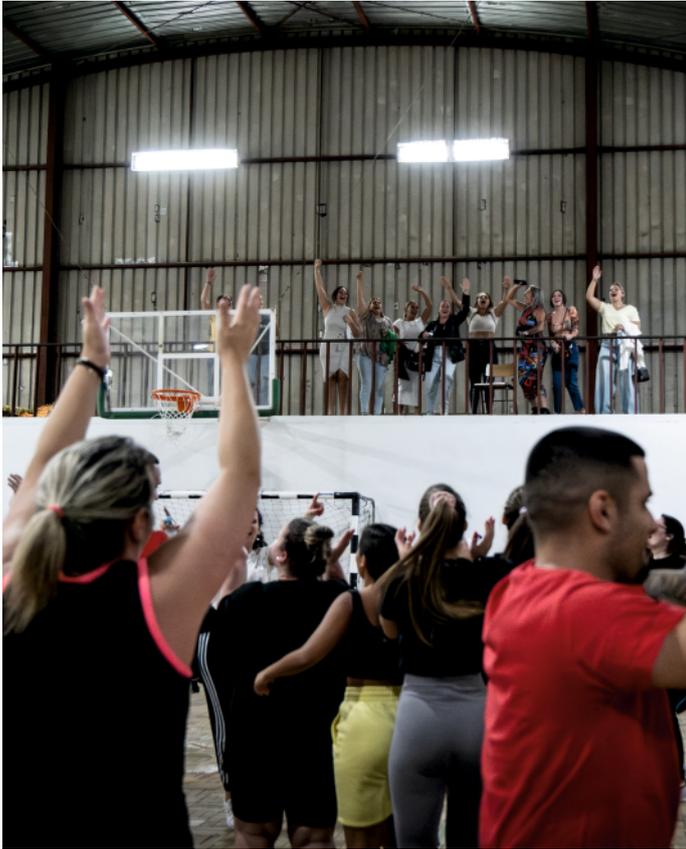
Há muitas e muitas semanas que os cinquenta marchantes que vão representar esta zona da nossa freguesia ensaiam diariamente no grande ginásio da Escola Patrício Prazeres, para levarem a concurso uma marcha para ganhar.

«Nem estamos aqui para outra coisa», diz Marco Campos com o orgulho de quem já conheceu a vitória suprema por mais do que uma vez.

Esta é uma **marcha** muito familiar. Prova disso são as mascotes, Júnior e Luena, elas próprias filhas de marchantes.

Quem também já faz parte da família são os padrinhos. São eles **Marco Costa**, vencedor do concurso Big Brother, e que foi campeão pelo Alto do Pina em 2019. E **Teresa Guilherme**, a conhecida apresentadora de televisão, que já desfila com esta marcha desde 2015, e que já ganhou o primeiro lugar por duas vezes.

Na sua apresentação ao público, o Alto do Pina vai desfilhar ao som de uma marcha antiga, uma marcha escolhida pela organização e que, este ano, homenageia o Parque Mayer, e duas canções originais e guardadas a sete chaves, não vá a concorrência espreitar.



Bruno Vidal é o coreógrafo, repetente desde 2015, quando ensaiou esta marcha pela primeira vez, estreando-se logo com uma vitória.

No ano passado, o Alto do Pina arrecadou o terceiro lugar da geral, além dos troféus de Melhor Coreografia e Melhor Musicalidade.

No ano passado, o **Alto do Pina** arrecadou o terceiro lugar da geral, além dos troféus de Melhor Coreografia e Melhor Musicalidade.

A marcha do Alto do Pina é pioneira nas marchas de Lisboa. Quando em 1932, Leitão de Barros, organizou o primeiro desfile, o Alto do Pina lá estava, juntamente com o Bairro Alto e Campo de Ourique.

À escolha, não terá sido alheia a grande tradição que o bairro já tinha em matéria de ranchos folclóricos.

Tanto assim que, nessa **primeira edição**, foram os trajes regionais do Douro e da Estremadura a brilhar.





Marcha da Penha de França com "Um coração sempre a bater por ti"

"Oh, Minha Penha de França!

Por ti o meu coração bate cada vez mais forte.



És o meu bairro e a minha Marcha e o meu primeiro amor. Viste-me nascer, brinquei nas tuas ruas e à luz dos teus candeeiros vivi o meu primeiro romance. És tradição e bairrismo, és um coração a palpitar que nunca para de nos encantar!". É este o poema do tema principal e original da marcha que este ano a Penha de França apresenta a concurso no desfile das Marchas Populares. Sob o lema "Um coração sempre a bater por ti", a Penha de França homenageia a portugalidade e a tradição, nos 100 anos do Parque Mayer que foi o berço onde tudo começou.

A ensaiar há largas semanas, na Escola Nuno Gonçalves, a Penha prepara-se para repetir, e suplantar, os êxitos de edições passadas. "Vindo de um quarto lugar em 2018 comemoramos os nossos 30 anos a marchar, e nada melhor que a obtenção de mais um honroso terceiro lugar, continuando com um sétimo lugar e prémios de Letra e Melhor Composição original no ano de 2022", relembra Paulo Lemos, presidente do Sporting Clube da Penha, a entidade organizadora, e coordenador das marchas.

E como em equipa que ganha, não se mexe, a **Penha de França** mantém-se fiel aos seus colaboradores dos últimos anos.



O cantor e ator **Rui Andrade** e a cantora **Salomé Caldeira** serão, uma vez mais, os padrinhos da **marcha**.

A coreografia fica a cargo de José Carlos Mascarenhas e a conceção da cenografia e dos adereços são da responsabilidade do Sérgio Sousa e da Lucinda. Ainda ao nível da cenografia e também dos figurinos surge o nome do Paulo Julião.

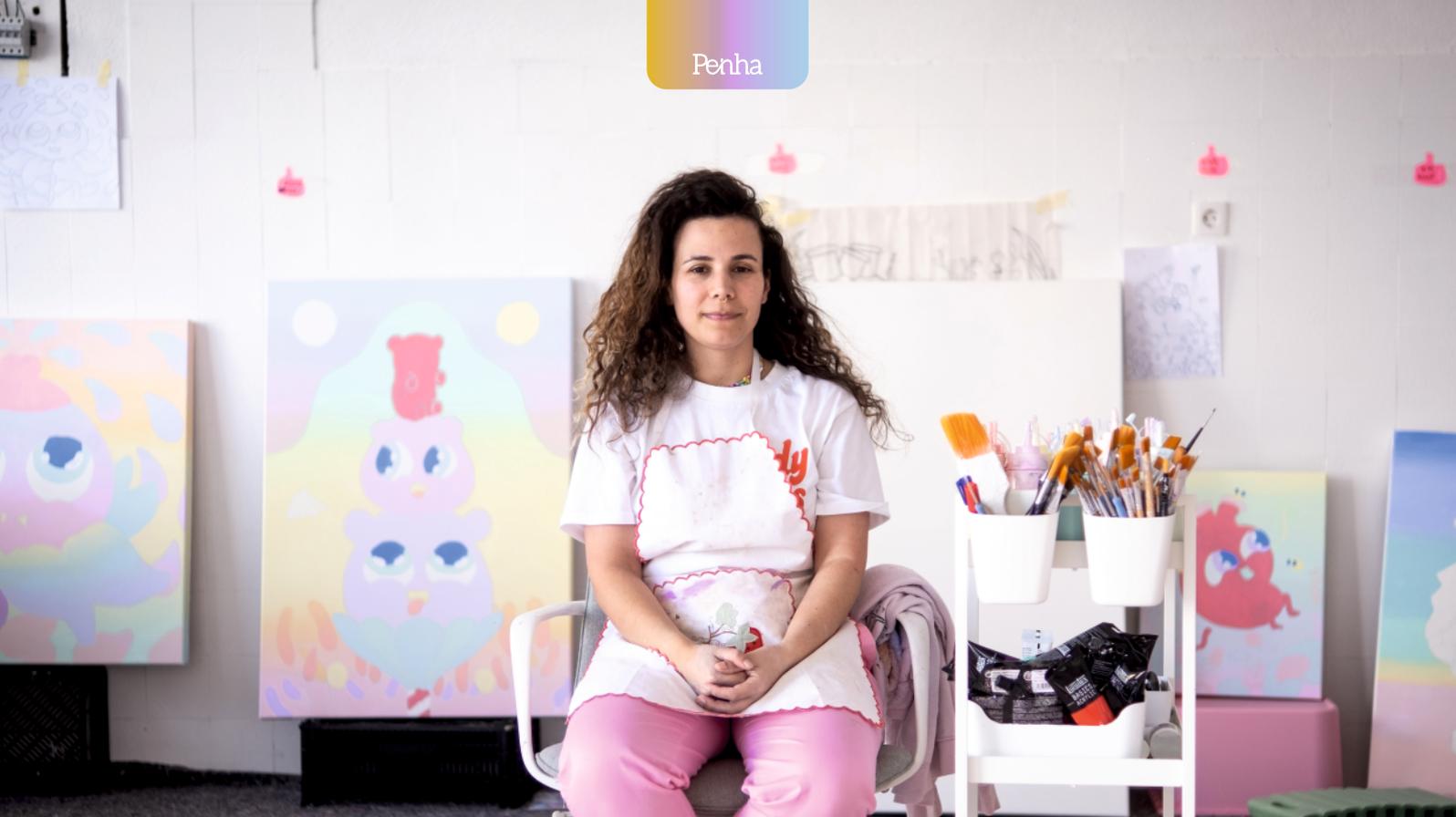
A confeção dos figurinos foi da responsabilidade do Atelier Área Stella.

A nível das duas músicas originais a música é da responsabilidade do Carlos Dionísio e as letras são da autoria da Joana Dionísio.

O António Rosa é o responsável pelo cavalinho que, para quem não sabe, é um grupo de músicos que executa as melodias que permitem aos marchantes levar a cabo as suas coreografias e entoar as respetivas letras.

O **Sporting Clube da Penha**, é uma coletividade fundada em **8 de dezembro de 1939** e que congrega figuras de destaque na sociedade o ex-selecionador nacional **Fernando Santos**, que é sócio e diretor.





Maria Imaginário :

"As pessoas ainda não se aperceberam do grande potencial deste bairro."

Maria Imaginário encontrou na Penha de França o local ideal para o seu atelier. Artista plástica, faz sobretudo cerâmica e pintura, mas também escultura em madeira e painéis no mesmo material.

"Estou aqui desde setembro. Quando vi este espaço, apaixonei-me imediatamente e tive muita sorte porque o senhorio, que tinha o espaço fechado desde 1979, ficou muito entusiasmado de ter aqui um atelier de uma artista que viesse dar uma dinâmica diferente à zona."

Maria já conhecia a zona. "Costumava vir aqui ter com os meus amigos da Escola António Arroio, que fica aqui perto, e no início da minha carreira, quando ainda pintava muitas paredes, cheguei a fazer murais por aqui." Apesar desse conhecimento prévio, trabalhar na Penha de França tem sido uma agradável descoberta.

«Aqui ainda vivem **muitos lisboetas**. Já conheço os **vizinhos** todos e é uma zona **muito calma**.

Também gosto muito da vista.

Na verdade, as pessoas ainda não se aperceberam do grande potencial deste bairro."



O potencial de Maria Imaginário enquanto artista é que já está a ser descoberto, sobretudo na Ásia. "Aconteceu durante a pandemia, através das redes sociais.

Agora mesmo estou a trabalhar para uma exposição em Pequim, outra em Hong Kong e uma terceira na Coreia do Sul.

Eu própria não sei explicar." Talvez tenha a ver com a universalidade do seu trabalho. "Os meus temas são os sentimentos, a necessidade de equilíbrio, a polarização das emoções e sempre algum sentido de humor, mesmo quando os assuntos são tristes."

✉ maria@mariaimaginario.com |

studio@mariaimaginario.com

📷 www.instagram.com/maria_imaginario

🌐 www.mariaimaginario.pt

A Junta no Bairro

Este mês tivemos uma **Junta no Bairro muito especial**. Todos os meses, o Executivo junta-se para percorrer uma parte do nosso bairro e conversar com comerciantes e moradores.

É sempre uma oportunidade de ouro para auscultar a população, saber o que mais lhes agrada na atuação da Junta e também conhecer os problemas que querem ver resolvidos. Ouvimos toda a gente, e tomamos nota de todas as queixas que depois encaminhamos para a Câmara Municipal de Lisboa, se for da sua competência, ou resolvemos a nível da Junta, se estiver dentro do nosso âmbito de atuação. Este mês, não foi exceção. Além dos elogios e das queixas que fomos colecionando ao longo das nossas conversas com as pessoas com quem nos

cruzámos, fomos também agradavelmente surpreendidos com duas iniciativas do maior interesse. Começamos com a Feira Daninha, uma celebração da Cultura LGBTQI+. Um evento incrível na Praça Paiva Couceiro para celebrar a diversidade, o amor e a liberdade de cada um poder ser quem é.

O outro evento foi o aniversário da Associação de Moradores do Bairro Horizonte, uma coletividade que procura desenvolver o bairro através da cultura e do desporto para os jovens e para todas as faixas etárias dos seus habitantes.

Duas faces diferentes do nosso **bairro** que se celebraram no mesmo dia e que revelam o dinamismo da **Penha de França**.





Mamma's Place Trazer o Alentejo para a Penha

É mais do que um café, é mais do que um restaurante e também não se limita a ser um bar ou uma casa de petiscos. O Mamma's Place é tudo isto num espaço agradável e bem decorado, onde se podem ver, e comprar, quadros de artistas plásticos que ali vão expondo as suas obras. Aberto desde outubro do ano passado, "pretende trazer o Alentejo para a Penha de França", como explica o seu proprietário, Marco Pires.

Todos os sábados, Marco Pires rumo a sul para ir buscar os produtos alentejanos com que trabalha no seu estabelecimento: queijo e charcutaria vindos de Estremoz, Moura, Beja e Cano e vinhos, produzidos sobretudo na Herdade do Monte Branco, em Vendas Novas.

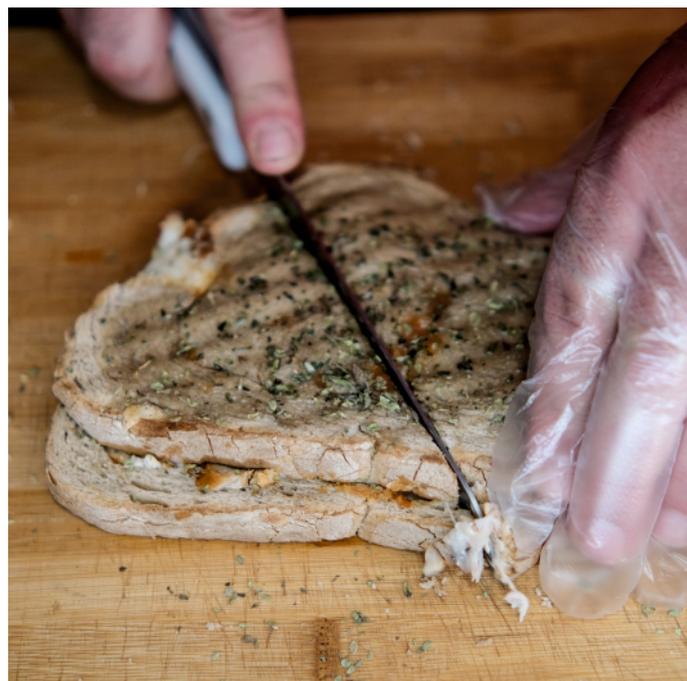
«Até temos torresmos de rissol, que são uns torresmos especiais, com menos gordura, que são muito difíceis de encontrar por aqui», orgulha-se Marco Pires.

📍 Av. General Roçadas, 28A

🕒 De domingo a quarta das 06h00 às 22h00 |

🕒 Quintas, sextas e sábados das 06h00 às 02h00

Os ingredientes de qualidade traduzem-se, depois, em petiscos deliciosos. Se ao almoço, num registo mais prático, a casa oferece, por 8 euros, um menú com sopa, prato e bebida, ao jantar, num registo mais descontraído, entram os petiscos como a tosta de carne assada, a salada de moelas, ou a morcela, o chouriço, a farinheira e a cacholeira assadas, bem como os queijos, tudo regado com bom vinho.





Uma artista da Letónia para a Penha de França

Quadros e mais quadros acumulam-se na sala. São telas pretas com retratos desenhados a lápis branco e saíram da imaginação de Baiba Sima, uma artista letã que há seis anos escolheu a Penha de França para morar.

«Gosto muito de Portugal e gosto muito desta zona.

Adoro a vida de bairro que ainda sobrevive aqui e que torna o dia a dia muito mais fácil.»

Também gosto muito da vista.

Na verdade, as pessoas ainda não se aperceberam do grande potencial deste bairro.»

Baiba Sima veio da Letónia para Lisboa em 2009.

"Estava a fazer o meu mestrado em Belas Artes na Letónia quando surgiu a oportunidade de vir para Lisboa fazer um estágio na Casa da Moeda.

Achei que era uma ótima oportunidade e vim.

Era para ficar um ano, mas nunca mais fui embora."

Além de se ter apaixonado por Lisboa, Baiba foi convidada para ficar a trabalhar na Casa da Moeda, onde permanece até hoje. «Desenho moedas e medalhas comemorativas. Faço tudo: desenho-as, depois faço a escultura e depois passo tudo para um programa 3D a partir do qual as medalhas são depois cunhadas.»

Paralelamente, Baiba desenha joalharia e pinta.

Os quadros nos quais está agora a trabalhar destinam-se a uma exposição marcada para novembro no Museu Municipal de Alhandra.

Além disso, faz moedas para outros países como a Irlanda, a Letónia e o Japão, onde já ganhou um prémio.

Perfeitamente integrada, Baiba já não se imagina a regressar ao seu país de origem:

«O meu filho, de cinco anos, anda aqui na escola na Penha de França e já só fala português por isso a minha vida agora é aqui.»



www.facebook.com/baiba.sime



Tota Alves

é muitas coisas:

argumentista, **realizadora**, mãe, **cozinheira** de todos os dias e "**penha francence**".

Apesar de viver na Penha de França há apenas um ano, já é a fã número um do bairro. "Estou a gostar muito, muito.

É um bairro muito familiar, muito solarengo.

Está a ser muito bom descobrir-me aqui enquanto pessoa e enquanto família."

O projeto Brincapé e a Associação da Penha de França, onde o seu filho anda no infantário, são dois projetos que destaca como muito positivos.

De negativo, sublinha a estreiteza dos passeios agravada pelo excesso de carros.

"Tenho um filho com um ano e meio e muitas vezes tenho de ir pela estrada porque entre automóveis, trotinetes e caixotes do lixo, não sobra passeio", lamenta.

Tota é mais uma artista que escolheu a Penha para fazer dela a sua casa.

Atualmente a escrever uma série de animação e a preparar projetos próprios para concorrer a financiamentos, tem já duas séries na RTP, Dolores e O Meu Sangue – que trabalhou na dupla qualidade de argumentista e realizadora - além de ter trabalhado como argumentista em muitas outras séries.

Está também a trabalhar num documentário sobre um bairro de Alcântara, no âmbito do Festival Iminente, e deixa desde já a ideia: **porque não um documentário sobre a Penha de França?**

Um dia de convívio | em Fátima

Foi um dia para mais tarde recordar. De manhã, bem cedinho, 300 pessoas saíram da Praça Paiva Couceiro, em vários autocarros, rumo ao **Santuário de Fátima.**

A viagem foi animada, repleta de boa disposição e plena de expectativas para um dia diferente, longe da rotina.

Mal chegámos, foi tempo de uma visita livre ao santuário, onde cada um pode dar expressão à sua fé ou, pura e simplesmente apreciar o belíssimo património religioso.

Depois de uma manhã bem passada e aproveitada de acordo com as convicções de cada um, foi tempo de a caravana se dirigir ao salão onde foi servido o excelente almoço seguido de animação e muito convívio que durou até ao final do dia, quando o entardecer ditou a hora de regressar a Lisboa.

Na viagem de regresso já se partilhavam fotografias e boas memórias de um dia muito bem passado e em qual será o próximo passeio que a Junta irá, com toda a certeza, proporcionar aos moradores da Penha de França.





Hinduísmo,

uma religião e uma filosofia de vida

Sabia que o verdadeiro nome do hinduísmo é Sanatana Dharma, que quer dizer religião ou conhecimento eternos?

E que o hinduísmo não tem ano de formação, nem personalidade fundadora nem uma sede? Estas foram apenas algumas das muitas coisas que os fregueses da Penha de França aprenderam durante a sua visita ao Templo Radha Krishna, o templo dos hindus em Lisboa, organizada pela Junta de Freguesia.

A ideia de fundar um templo surgiu no final dos anos de 1970, quando começaram a chegar a Portugal, vindas de Moçambique, muitas famílias hindus.

Em 1981 constituíram-se como associação e em 1998 conseguiram, finalmente, e com muitas ajudas

públicas e privadas, inaugurar o seu templo.

Além do espaço de oração, este complexo possui ainda diversas valências de carácter social como sejam aulas de ioga, dança e português para migrantes, um auditório com 500 lugares que acolhe as mais diversas iniciativas, um salão de festas onde se realizam muitos dos casamentos da comunidade e uma cantina que constitui a maior fonte de rendimento do complexo.

Sobre a religião, ficámos a saber que ela se baseia na imortalidade da alma que vai reencarnando nos diferentes corpos, sempre em busca da perfeição e da felicidade suprema que cada um alcança de acordo com a sua filosofia de vida e tendo em conta os atos praticados.



AGENDA

VAI ACONTECER NO BAIRRO

AGENDA

04

JUNHO
ESPAÇO
IMPERFEITO

19H30

Lançamento do livro Imperfeitamente Santos de Lisboa com o Movimento de Expressão Fotográfica.

Rua Coronel Luna de Oliveira, 2A

07

JUNHO
WORKSHOP COM A
DRA. FÁTIMA FRAZÃO

16h30

A nossa Saúde em uma perspectiva Quântica.

Espaço Multiusos

08

JUNHO
HORTA DO ALTO
DA EIRA

19H00

De 8 a 17 de junho.

Arraial na Horta (pausa a 13 e 14 junho).

Rua Frei Manuel do Cenáculo

09

JUNHO
ARRAIAL
A MINHA PENHA
É LINDA!

9 a 12 de junho.

Veja na contracapa da revista, a programação do Arraial.

Mercado de Sapadores

19

JUNHO
PROJETO
ROYAL CINE

14H30

Oficina de realização de cinema. Por Projeto Royal Cine.

Biblioteca da Penha de França

17

JUNHO
INTELIGÊNCIA
ARTIFICIAL:

16H00

Ameaça à utilidade humana ou ferramenta potenciadora da criatividade?

Com Mário Freitas.

Biblioteca da Penha de França

28

JUNHO
CLUBE DE
LEITURA

17h30

Clube de leitura, sobre "Venenos de deus, remédios do diabo", de Mia Couto.

Biblioteca da Penha de França

23

JUNHO
HORTA DO ALTO
DA EIRA

21H30

Leitura de histórias à noite.

Rua Frei Manuel do Cenáculo

AGENDA

ABANDONO É CRIME

A Lei n.º69/2014, de 29 de agosto, criminalizou os maus tratos e o abandono de animais de companhia, alterando no nosso Código Penal, e determinando, no seu art.º 388 que “Quem, tendo o dever de guardar, vigiar ou assistir animal de companhia, o abandonar, pondo desse modo em perigo a sua alimentação e a prestação de cuidados que lhe são devidos, é punido com pena de prisão até seis meses ou com pena de multa até 60 dias.”

Três anos mais tarde, a Lei n.º8/2017, de 3 de março, trouxe várias alterações ao nosso Código Civil, criando uma nova categoria, entre as “coisas” e as “pessoas”, ao estabelecer que os animais deixam de ser coisas e passam a ser, para o Direito, “seres vivos dotados de sensibilidade e objeto de proteção jurídica em virtude da sua natureza.” (art.º 201º B do Código Civil).

O art.º 1305º-A do Código Civil passou mesmo a impor novos deveres legais do detentor para com o seu animal, determinando, no seu nº3, que “o direito de propriedade de um animal não abrange a possibilidade de, sem motivo legítimo, infligir dor, sofrimento ou quaisquer outros maus-tratos que resultem em sofrimento injustificado, abandono ou morte”.

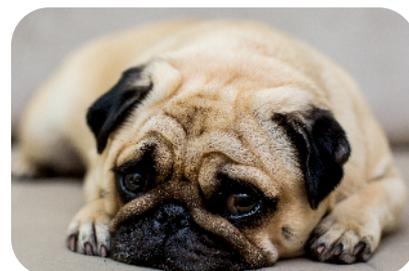
Em resumo, maltratar ou abandonar um animal são crimes puníveis por Lei.

O destino de um animal

abandonado será sempre incerto e muitas vezes desumano. Um animal sente fome, frio, medo e a falta de quem o abandonou. Os animais criam laços de afeto fortíssimos com os seus detentores e nunca os esquecem. Não existem razões válidas para o abandono de animais. Abandonar um animal é sempre um ato desumano. Em caso de necessidade, procure ajuda para si e para o seu animal na sua comunidade, junto das associações zoófilas ou da sua Junta de Freguesia.

Se tiver conhecimento de algum caso de abandono de animal de companhia contacte a linha do Projeto Defesa Animal da PSP, através do 217 654 242 ou pelo email defesanimal@psp.pt e a Casa dos Animais de Lisboa, pelo 218 172 300 ou pelo email casa.animais.lisboa@cm-lisboa.pt. Poderá também contactar a Junta de Freguesia, através do 218 160 720, ou pelo email bemestaranimal@jf-penhafranca.pt, ou a Provedoria dos Animais de Lisboa, através do 213 227 000, ou pelo email provedoria.animais@cm-lisboa.pt.

DENUNCIE! SEJA A VOZ DE QUEM NÃO A TEM.



COMER PARA COMBATER: UMA DIETA ANTI-COLESTEROL

A dislipidemia é um termo lato que designa as anomalias dos lípidos (gordura) no sangue. Os lípidos são um componente importante do organismo humano e permitem a normal função das células sendo também uma fonte de energia. Existem essencialmente dois tipos de lípidos: o colesterol e os triglicerídeos. A hipercolesterolemia e a hipertrigliceridemia são formas de dislipidemia vulgarmente conhecidas como “colesterol elevado” e constituem foco de atenção deste artigo.

Trata-se de uma condição metabólica caracterizada pela presença de níveis elevados de lípidos (gordura) no sangue, sendo também um dos principais factores de risco cardiovascular modificáveis. É importante referir que se observa uma relação irrefutável entre a hipercolesterolemia e a mortalidade por doença coronária. Verifica-se ainda uma associação inversa entre baixas concentrações de lipoproteínas de alta densidade (HDL, vulgo colesterol bom) e o risco de doença coronária, bem como uma relação entre o aumento dos níveis de lipoproteínas de alta densidade (LDL, vulgo colesterol mau) e o aumento da incidência de doença cardíaca isquémica.

Com uma abordagem nutricional adequada podemos prevenir ou controlar a dislipidemia, conseguindo dispensar o arsenal farmacológico disponível, por vezes não desejado ou mesmo intolerado por uma parte da população. A ideia principal é a de que não só é possível, como desejável, começar por infligir um ataque aos elevados níveis de colesterol, desde dentro ou, mais concretamente, partindo do que pomos cá dentro.

O que podemos fazer?

Sinteticamente enumeram-se alguns conselhos a seguir.

- Reduzir a ingestão de gorduras saturadas e gorduras trans: evitar alimentos como carnes gordas, fritos, alimentos processados, bolachas, doces caseiros e snacks;

- Aumentar o consumo de gorduras saudáveis: é fundamental incorporar gorduras saudáveis na dieta. As gorduras insaturadas, especialmente os ácidos gordos ómega-3, podem ajudar a reduzir os níveis de triglicerídeos e o colesterol total. Peixes gordos, como salmão, sardinha e atum, são excelentes fontes de ómega-3. Outras opções são: azeite, abacate, nozes e sementes.
- Aumentar o consumo de fibras: as fibras solúveis têm um papel importante na redução do colesterol LDL. Podem ser encontradas em alimentos como aveia, cevada, legumes, frutas cítricas, maçãs, peras e vegetais de folhas verdes.
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fitoesteróis: os fitoesteróis são compostos vegetais que têm a capacidade de bloquear a absorção do colesterol no intestino. O seu consumo regular, numa dose de 2g-3g diárias, está associado à redução dos valores de colesterol total e do LDL. Alimentos como nozes, amêndoas, avelãs, sementes de sésamo e linhaça, abacate, coco, soja, milho e azeite, podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol.

- Podemos ainda reforçar a ingestão de alimentos ricos em antioxidantes. Os antioxidantes têm a capacidade de reduzir a inflamação e proteger as células dos danos causados pelos radicais livres. São estes as frutas vermelhas, vegetais de folhas verdes, tomates, cenouras, uvas, chá verde, cacau e nozes.

Uma alimentação saudável desempenha um papel fundamental no combate à dislipidemia e na promoção da saúde cardiovascular, além de melhorar a saúde geral de todo o organismo. É importante salientar que os bons hábitos alimentares não devem constituir estratégia única, mas sim aliar-se a um estilo de vida saudável, que inclua a prática de actividade física regular, o reduzido consumo de bebidas alcoólicas, a cessação tabágica e o controlo do peso corporal.

A dislipidemia continua a ser um dos problemas de saúde mais relevantes na população neste século e um dos importantes campos de batalha a vencer ao nível dos cuidados de saúde primários.

Miguel Correia Machado
Médico Interno de Medicina
Geral e Familiar
USF Oriente



Assembleia de Freguesia

A Assembleia de Freguesia continuou a efetuar o seu trabalho diário durante o mês de maio. Durante o mês de junho irá realizar-se a 7ª Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia ainda em data a definir. Tenha atenção às vitrinas da Junta de Freguesia e redes sociais para mais informações. Todas as deliberações e documentos das Sessões da Assembleia de Freguesia estão disponíveis em www.jf-penhafranca.pt, no menu 'Freguesia', no

submenu 'Assembleia de Freguesia' e em 'Atas'. Pode acompanhar, em direto, os plenários da Assembleia de Freguesia no canal de Youtube da Junta de Freguesia da Penha de França.

Pode, também, enviar as suas questões à Senhora Presidente da Mesa da Assembleia de Freguesia através do email assembleia.freguesia@jf-penhafranca.pt.

Silo para estacionamento na freguesia da Penha de França – Uma inversão de prioridades

Como é do conhecimento de todos os fregueses, o estacionamento na Penha de França é um dos graves problemas que afecta os moradores. Após um dia de trabalho, com a família no carro, o tempo contado para efectuar os trabalhos de casa com as crianças, tratar das refeições e por vezes finalizar assuntos laborais pendentes, são absolutamente penosos, os minutos que inúmeras vezes se transformam em horas para encontrar um lugar de estacionamento. Os fregueses ao lerem este artigo vão de imediato identificar-se com a narrativa que espelha o seu dia-a-dia que, salvo raras excepções é transversal a toda a freguesia, com especial incidência na parada do Alto de São João e ruas limítrofes cujo estacionamento é praticamente inexistente.

Foi com enorme estupefação que em Junho de 2022 os moradores se aperceberam, através das redes sociais da Junta de Freguesia da Penha de França, que teria início a obra de “Uma Praça em cada Bairro” no Jardim da Parada, em vez do almejado Silo. O projecto da mesma irá retirar os desejados lugares de estacionamento, transformando a praça numa vasta área cimentada. É do senso comum que esta obra no Jardim da Parada vai causar enorme transtorno aos moradores, já hoje carentes de lugares de estacionamento.

Inverteram-se as prioridades, caso o Silo automóvel situado entre a Parada do Alto de São João e a

Avenida Mouzinho de Albuquerque estivesse concluído, iria minimizar o caos para os moradores que estão extremamente apreensivos com os próximos anos de obras estruturantes. Para além das dificuldades já descritas, a freguesia irá ser penalizada com as obras de drenagem da cidade, a par com as obras do Metro que desviaram a circulação automóvel para uma circular que atravessa a Penha de França, provocando elevados níveis de poluição, bem como um trânsito caótico que não existia na freguesia. O poder político de Lisboa ignorou as petições Nº 15/2020 e Nº 15/2021 cujo conteúdo era exatamente a existência de mais estacionamento para a freguesia, bem como a construção célere do Silo auto vertical entre as citadas ruas.

Conclui-se que a governação desta autarquia não se preocupou com os fregueses da Penha de França, nem com as recomendações da 8ª Comissão da Mobilidade e Segurança da Assembleia Municipal de Lisboa, no acautelar a construção do Silo auto de estacionamento antes de qualquer outra obra. Deram prioridade a uma agenda política que não vai ao encontro das reais necessidades dos moradores.



Sofia Peralta
Deputada não inscrita

Brevves

Cinema na piscina? Porque não?

A piscina da Penha foi palco para três sessões de cinema, organizadas pelo IndieLisboa, para todas as idades e abertas a todos. A iniciativa contou com duas sessões para crianças, uma de manhã e outra de tarde, e uma terceira sessão à noite com curtas metragens para o público adulto. Segundo João Valente, o responsável pela Piscina da Penha de França, esta foi a primeira iniciativa do género em Portugal e a segunda em toda a Europa, tendo-se realizado apenas uma outra em França. As sessões, que estiveram todas esgotadas, envolveram cerca de 350 pessoas. "A reação foi extraordinária. Foi uma festa para os miúdos e para os adultos também, que ficaram maravilhados", concluiu João Valente.



Almoço Comunitário para fazer do bairro a nossa casa

Partilha e convívio são as melhores palavras para descrever o Almoço Comunitário que juntou vizinhos de todas as idades junto à Biblioteca da Penha de França. O almoço foi preparado pelo Lusitano, o apoio logístico foi dado pela Junta de Freguesia e contámos ainda com a presença do projeto Radar.

O projeto Gerações é um laboratório comunitário pela solidariedade intergeracional, promovido pela iniciativa comunitária Fazer do Bairro a Nossa Casa em parceria com a Biblioteca Municipal da Penha de França e faz parte do programa The Europe Challenge, financiado pela European Cultural Foundation.



Penha celebra o Dia da Europa

O Dia da Europa foi celebrado da melhor maneira no Agrupamento de Escolas Patrício Prazeres. A celebrar a sua participação no programa "DigiXpressing", com a colaboração de escolas de Espanha, Itália, Grécia e Áustria, tem como objetivo principal promover a digitalização do processo de ensino-aprendizagem, utilizando a arte como transmissora da nossa cultura e ferramenta de expressão de sentimentos.

A manhã foi passada precisamente a mostrar e a aprender o quão diferentes, e ao mesmo tempo iguais e próximos somos por toda a União Europeia



Penhasco fez quatro anos

Foi bonita a festa do 4º aniversário do Penhasco. Livros, música, arte vivida, criada e respirada pelas gentes da nossa freguesia num fimdesemana de celebração da diversidade nesta associação cultural que tanto enriquece a nossa freguesia.

PENHA SCO arte cooperativa, uma cooperativa de produção e difusão artística sediada numa antiga fábrica têxtil de 450m² situada na Penha de França.



Primeiro festival sobre agricultura urbana no Alto da Eira

A Horta do Alto da Eira organizou o primeiro festival sobre agricultura urbana de Lisboa. Durante dois dias, o Festival Regador apresentou um mercado de hortícolas com venda de produtos locais, organizou conversas sobre a agricultura e a comunidade, oficinas sobre cozinha sem desperdício ou compostagem. Houve ainda jantares comunitários e muita música. Tudo para mostrar como projetos agrícolas coletivos podem ganhar raízes onde menos se espera.



Livro das Coletividades

O Museu do Azulejo abriu as portas e recebeu o lançamento oficial do Livro das Coletividades de Lisboa, onde foram destacadas cerca de seis dezenas de associações sediadas na freguesia da Penha de França

O associativismo é algo bastante presente na vida da Penha de França e vê-lo reconhecido e editado neste livro é algo de que muito nos orgulhamos.





A minha Penha é Linda
ARRAIAL de Sto António

Mercado de Sapadores

9 junho



20h30
DJ Thiago

22h30

Romana



10 junho

18h00

Penha Kids com insufláveis

19h00

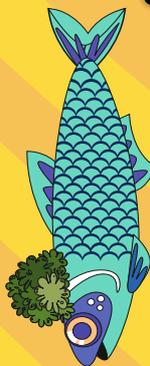
Palhaço Pintarolas

20h30

Fella Ayala dj set

22h30

Ramboia Total



11 junho



18h00

ColeGaS-

Coro LGBTI+

19h00

Dj Thiago

21h00

Organista Cláudio

12 junho



20h00

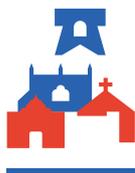
Fella Ayala dj set

22h30

Duo Helton & Irmão

02h00

Dj Mouros da Calçada



Penha
de França
do rio à colina